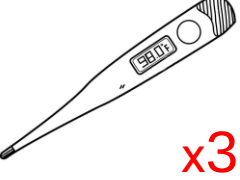
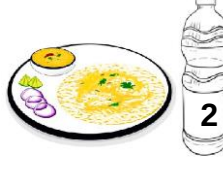
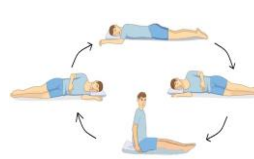


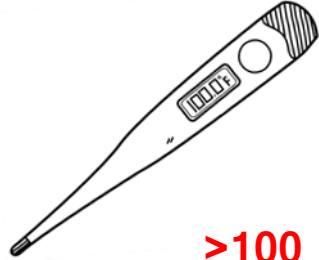
## நம்முடைய நலன், நம் கையில்

|                                                                                               |                                                         |                                                                                               |                                                                                                 |                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <br><b>x3</b> | உடலின் வெப்ப நிலையின் சோதனை - ஒரு நாளைக்கு மூன்று முறை. | <br><b>2</b> | <br><b>x3</b> | உடலில் ஆக்ஸிஜன் அளவின் சோதனை - ஒரு நாளைக்கு மூன்று முறை.                                                                     |
| <br><b>x3</b> | நீராவி பிடித்தல் - ஒரு நாளைக்கு மூன்று முறை             | தினமும் சரியான சமயத்தில் சத்துள்ள உணவு - குறைந்த பட்சம், இரண்டு லிட்டர் தண்ணீர் அருந்துதல்    |               | ஆக்ஸிஜன் அளவு 94% க்குக் குறைவாக ஆனாலோ, மூச்சு விடுவதில் சிரமம் ஏற்பட்டாலோ, 'ப்ரோனிட்' முறையில் சுவாச பயிற்சி மேற்கொள்ளுதல். |



## என்னென்ன மருந்துகள், எப்போது எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்?



|                                                                                       |                                                                                             |                                                                                      |                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |          |  |                     |
| 1. வைட்டமின் சி 2. வைட்டமின் பி இவை இரண்டும், ஒவ்வொரு மாத்திரை, இரவு உணவிற்குப் பின். |                                                                                             | 3. ஆன்டி அலர்ஜி (ஒவ்வாமைக்காக) (லிவோ செட்ரிஸைன்) ஒரு மாத்திரை, இரவு உணவிற்குப் பின். |                                                                                                          |
|     | <br>>100 |  | <br>← 6 மணி நேரம் → |
| 4. பாராசிடமால்                                                                        | காய்ச்சல் 100° அல்லது அதற்கு மேல் இருந்தால், ஒரு மாத்திரை                                   | இரண்டு பிஸ்கட்கள் சாப்பிட்டபின், நீருடன்.                                            | மாத்திரைகளுக்கிடையே ஆறு மணிநேர இடைவெளி அவசியம்.                                                          |

பொறுப்பு துறப்பு: இந்த ஆவணத்தில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள செய்திகள் வெறும் தகவல்கள் மட்டுமே. இது தொழில்நீர்தியான மருத்துவ ஆலோசனைக்கோ, நோயறிதலுக்கோ அல்லது சிகிச்சைக்கோ மாற்று அல்ல. எப்போதும் உங்கள் மருத்துவரின் ஆலோசனையையோ அல்லது தகுதி பெற்ற ஆரோக்கிய பராமரிப்பு அளிப்பவரையோ நாடுங்கள். தொழில்நீர்தியான மருத்துவ ஆலோசனையை அலட்சியப்படுத்தவோ அல்லது அதைப்பெறுவதில் தாமதம் செய்யவோ கூடாது. இங்கே கொடுக்கப்பட்டுள்ள எந்தத் தகவலுக்கும் 'விஷன் அன்லிமிடெட்' பொறுப்பல்ல.

# காய்ச்சல் அல்லது உடலின் வெப்ப நிலையை அளக்கும் முறைகள்



கோவிட் பாதிப்பின் போது காய்ச்சல் பரிசோதனை மிக முக்கியம். உங்கள் வெப்பநிலையை சரிபார்க்க டிஜிட்டல் தர்மாமீட்டரை பயன்படுத்தவும்.



டிஜிட்டல் தர்மாமீட்டரை வாயில் வைத்துப் பார்க்கும் போது, ஸ்டீல் பாத்திர நிறத்தில் இருக்கும் அதன் மெலிந்த முனையை, மிதமான சுடுநீரில், சோப்பினால் கழுவவும்.



அதனை அக்குளில் வைக்கும் போது ,அதன் முனையை, சானிடைஸர் அல்லது ஸ்பிரிட் கொண்டு சுத்தம் செய்யவும். சானிடைஸர் நல்ல கம்பனியில் தயாரித்ததாக இருக்க வேண்டும். இல்லாவிட்டால், முழுமையான சுத்தம் கிடைக்காது.



பின்னர் , எண்கள் காட்டும் திரைக்கு அருகிலுள்ள, சிறிய பொத்தானை அழுத்தவும். அப்போது எண்கள் தோன்றினால், தர்மாமீட்டர் தயார் நிலையில் உள்ளது என்று பொருள்.



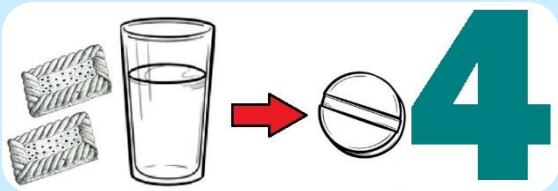
பின் அந்த முனைப்பகுதியை, நாக்கின் கீழே வைத்து, வாயை மூடி, அசையாமல் இருக்கவும். சிறிது நேரத்தில் அதிலிருந்து ஒரு மெல்லிய சத்தம் வரும். அப்போது தர்மாமீட்டரை வெளியே எடுத்துப் பார்த்து, உடல்வெப்பத்தின் அளவை அறிந்து கொள்ளலாம்.



வெப்ப அளவு 100° அல்லது அதற்கு மேல் இருந்தால், 2 பிஸ்கட்டுகள் சாப்பிட்டு விட்டு, 4 ம் எண் மாத்திரையை, (பாராசிடமால்) எடுத்துக்கொள்ளவும். இரண்டு மாத்திரைக்கு இடையில் ஆறு மணி நேர இடைவெளி இருக்க வேண்டும். வெறும் வயிற்றில் கண்டிப்பாக மாத்திரை சாப்பிடக்கூடாது.

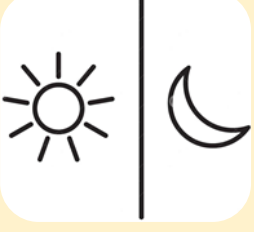


103° அல்லது அதற்கும் அதிகமான வெப்ப நிலை இருந்தால், உடலின் வெப்பத்தைக் குறைக்க முயற்சிக்கவும். மருந்து எடுத்துக்கொண்ட பின், குளிர்ந்த நீரில் குளிக்கவும். அல்லது கெட்டியான துண்டை தண்ணீரில் நனைத்து, உடல் மற்றும் நெற்றியைத் துடைக்கவும். பின்னர் தொடர்புக்காகக் கொடுக்கப்பட்டுள்ள எண்ணை அழைக்கவும்

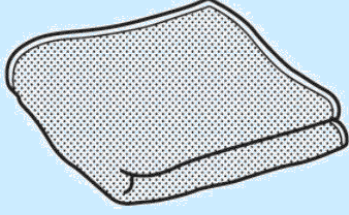


பொறுப்பு துறப்பு: இந்த ஆவணத்தில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள செய்திகள் வெறும் தகவல்கள் மட்டுமே. இது தொழில்நுட்பமான மருத்துவ ஆலோசனைக்கோ, நோயறிதலுக்கோ அல்லது சிகிச்சைக்கோ மாற்று அல்ல. எப்போதும் உங்கள் மருத்துவரின் ஆலோசனையையோ அல்லது தகுதி பெற்ற ஆரோக்கிய பராமரிப்பு அளிப்பவரையோ நாடுங்கள். தொழில்நுட்பமான மருத்துவ ஆலோசனையை அலட்சியப்படுத்தவோ அல்லது அதைப்பெறுவதில் தாமதம் செய்யவோ கூடாது. இங்கே கொடுக்கப்பட்டுள்ள எந்தத் தகவலுக்கும் 'விஷன் அன்லிமிட்டெட்' பொறுப்பில்லை.

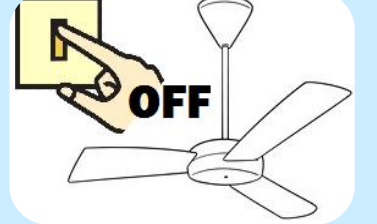
# சரியான முறையில் ஆவி பிடித்தல்



ஒரு நாளைக்கு மூன்று முறை மட்டுமே ஆவி பிடிக்க வேண்டும். 5 நிமிடங்களுக்கு மேல் தொடர்ந்து ஆவி பிடிக்க வேண்டாம்.



எங்கே அமர்ந்து ஆவி பிடிக்கப்போகிறீர்களோ, அங்கே, முதலிலேயே ஒரு சுத்தமான துண்டை எடுத்து வைத்துக்கொள்ளவும். மின்விசிறியை அணைத்து விடவும்.

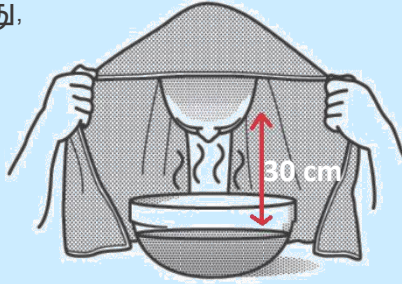


ஆவி பிடிக்கும் கருவி இருந்தால், அதில் குறிப்பிட்ட அளவு தண்ணீர் நிரப்பி, அதை மூடி, பிளக் பொருத்தி, ஸ்விட்ச் ஆன் செய்யவும்.

சிறிது நேரத்தில் மேலிருந்து ஆவி வரத்தொடங்கும். பாத்திரம் உபயோகிப்பதானால், அதில் நீரைக் கொதிக்கவைக்கவும்.



கருவி அல்லது பாத்திரத்திலிருந்து, வெளி வரும் நீராவி யிடமிருந்து ஏறத்தாழ 30 சென்டிமீட்டர் (நம் முழங்கை தூரம்) இடைவெளி விட்டு நன்றாக நிமிர்ந்து உட்காரவும். முதுகை வளைக்க வேண்டாம்.



வைத்திருக்கும் துண்டினால் தலையை மூடிக்கொண்டு, பாத்திரம் அல்லது கருவியின் மேல் பாகத்தையும் சுற்றி மூடவும். கண்டிப்பாக, பாத்திரம் அல்லது கருவியை ஒட்டி உட்கார்க்குடாது.

ஒன்று அல்லது இரண்டு நிமிடங்கள் வரை, வெளிவரும் நீராவியை மூக்கினால் உள்ளிழுக்கவும். சிறிது இடைவெளி விட்டு, மீண்டும் தொடரவும். நீராவி பிடிக்கும் போது, வாயைத் திறந்து, ஆழமாக மூச்சு விட்டு ஆவியை நன்றாக உள்ளிழுக்கவும்.

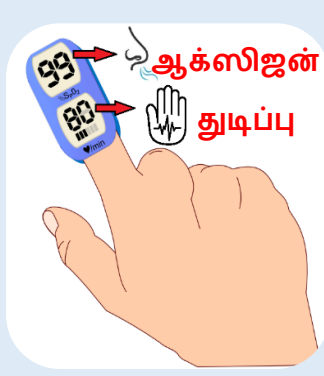


4 - 5 நிமிடங்கள்



ஆவியை இழுக்கும் போது ஏதாவது தொந்தரவு ஏற்பட்டால், உடனே முகத்திலிருந்து துண்டை அகற்றி, கருவியை ஆஃப் செய்யவும்.

# உடலில் ஆக்ஸிஜனின் நிலையை சோதித்தல்



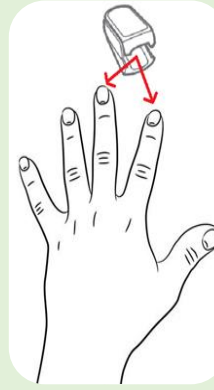
கை அல்லது கால் விரலில் பல்ஸ் ஆக்ஸிமீட்டர் என்னும் கருவியைப் பொருத்தி ஆக்ஸிஜனின் நிலை சோதிக்கப்படுகிறது. கருவியின் மேலே காணப்படும் எண், ஆக்ஸிஜனின் நிலையையும், கீழே காணப்படும் எண் பல்ஸ் அல்லது நாடி துடிக்கும் வேகத்தையும் குறிக்கிறது.



இந்தச் சோதனையை ஒரு நாளைக்கு மூன்று முறை நான்கு மணி நேர இடைவெளியில் செய்யவும். ஒவ்வொரு முறையும் சோதிப்பதற்கு முன்னர் குறைந்தது ஐந்து நிமிடம் ஓய்வெடுத்துக் கொள்ளவும்.



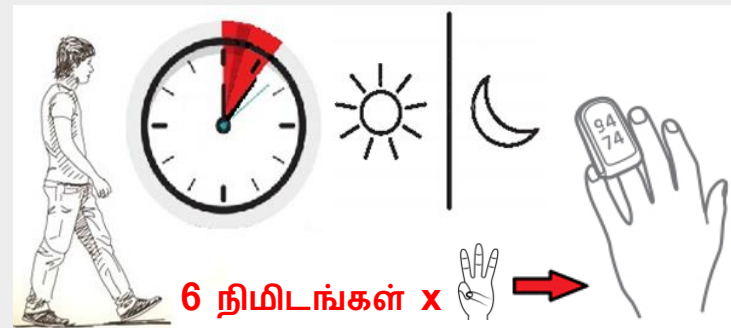
சோதனைக்கு முன் விரல்களையும், நகங்களையும் சுத்தப்படுத்திக் கொள்ளவும். நகங்களின் மேல், நகப்பூச்சு இருக்கக்கூடாது. கைகள் மிகவும் குளிர்ச்சியாக இருந்தால், ஒன்றுடன் ஒன்றைத் தேய்த்து வெது வெதுப்பாக்கிக்கொள்ளவும்.



ஆக்ஸிமீட்டரைப் பொருத்தியவுடன், ஸ்க்ரீனுக்கு அருகில் உள்ள பட்டனை அழுத்தி அதை இயக்கவும். கையின் நடுவிரலையோ, கட்டை விரலை அடுத்து உள்ள ஆள்காட்டி விரலையோ கருவிக்குள் வைக்கவும்.



ஆக்ஸி மீட்டர் இயங்க ஆரம்பித்தவுடன், அதனுள் எவ்வளவு நீளம் விரலை சிரமமில்லாமல் வைக்க முடியுமோ, அவ்வளவு நீளம் வைக்கவும். விரலை வைக்கும் போது எந்த விதமான வலியும் ஏற்படாது. ஸ்க்ரீனில் தெரியும் எண்கள் அசையாமல் நிலையாக ஆகும் வரை, கருவிக்குள் வைத்த விரலை அசைக்கவேண்டாம். அந்த எண்கள் அசையாமல் ஒரு நிலைக்கு வருவதற்கு ஒன்றிலிருந்து மூன்று நிமிடங்கள் வரை ஆகலாம். அப்படி, அவை ஒரே நிலைக்கு வந்தவுடன் அந்த எண்களைக் குறித்து வைக்கவும். ஒவ்வொரு முறை சோதிக்கும் போதும் இவ்வாறே செய்யவும்.

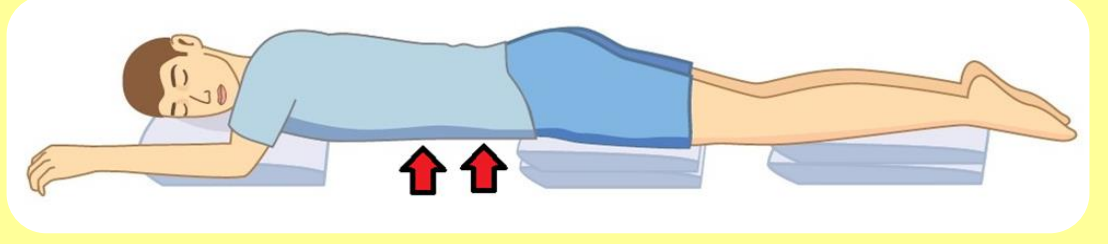


ஆறு நிமிடங்கள் வரை, அறைக்குள்ளேயே உலாவியபின் இந்தக்கருவியைப்பொருத்தி சோதிக்கவும். ஒரு நாளில், மூன்று முறை இதே போல் செய்யவும். ஒரு போதும், ஆக்ஸிஜனின் நிலை 94%க்குக் கீழே வரக்கூடாது. சிறிது நடந்த பின்னர் ஆக்ஸிமீட்டரைப் பொருத்திப் பார்க்கும் போது ஆக்ஸிஜன் அளவு 94%க்குக் கீழ் இருந்தால், முடிந்தவரை விரைவில் மருத்துவருடைய ஆலோசனையைப் பெறவும்.

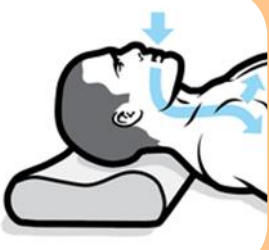


பொறுப்பு துறப்பு: இந்த ஆவணத்தில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள செய்திகள் வெறும் தகவல்கள் மட்டுமே. இது தொழில்தியான மருத்துவ ஆலோசனைக்கோ, நோயறிதலுக்கோ அல்லது சிகிச்சைக்கோ மாற்று. எப்போதும் உங்கள் மருத்துவரின் ஆலோசனையையோ அல்லது தகுதி பெற்ற ஆரோக்கிய பராமரிப்பு அளிப்பவரையோ நாடுங்கள். தொழில்தியான மருத்துவ ஆலோசனையை அலட்சியப்படுத்தவோ அல்லது அதைப்பெறுவதில் தாமதம் செய்யவோ கூடாது. இங்கே கொடுக்கப்பட்டுள்ள எந்தத் தகவலுக்கும் 'விஷன் அன்லிமிட்டெட்' பொறுப்பல்ல.

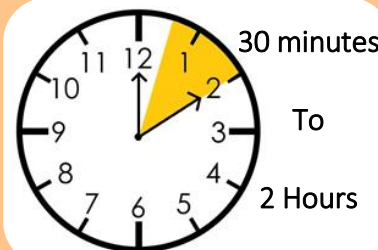
# ப்ரோனிங் (Proning) செய்யும் சரியான முறை



நோயாளிக்கு மூச்சு விடுவதில் சிரமம் இருந்தால், ப்ரோனிங் செய்யவேண்டும். அதாவது, தலையணைகளின் மேல் வயிறு பாகம் கீழே இருக்குமாறு குப்புறப்படுக்க வேண்டும். ப்ரோனிங் செய்வதற்கு 4 அல்லது 5 தலையணைகள் தேவைப்படும் முதலில், நோயாளியைப் படுக்கையின் மேல் குப்புறப் படுக்க வைக்கவும். முன் பக்கமாக ஒரு தலையணையைக் கழுத்தின் கீழ் வைக்கவும். பிறகு, ஒன்று அல்லது இரண்டு தலையணைகளை மார்பு மற்றும் வயிற்றுக்குக் கீழ் சமமாக வைக்கவும். குப்புறப் படுக்கும் போது வயிறு அழுந்தக்கூடாது. ஆகவே வயிற்று பாகத்தை தலையணைகளுக்கு சற்று மேலே நகர்த்தி விடவும். மீதமுள்ள இரண்டு தலையணைகளையும் முழங்கால் முட்டிக்குக்கீழே வைத்து விடலாம்.



ப்ரோனிங் செய்யும் போது நோயாளி தொடர்ந்து, ஆழ்ந்த மற்றும் நீண்ட மூச்சு விடவேண்டும்.



30 நிமிடங்களில் இருந்து சுமார் 2 மணி நேரம் வரை இவ்வாறு ப்ரோனிங் செய்வதால் நோயாளிக்கு மூச்சு விடும் சிரமம் மிகவும் குறைகிறது. ஆனால், இந்த நேரங்களில் நோயாளி சற்று திரும்பிப் படுப்பதும் அவசியம்.



நோயாளியை அரை மணி நேரம் வயிற்றின் மேல் குப்புறப்படுக்க வைத்த பின், முறையே, வலது பக்கம் அரை மணி நேரமும், இடது பக்கம் அரை மணி நேரமும் திருப்பிப் படுக்க வைக்கவும்.

## யாரெல்லாம் ப்ரோனிங் செய்வதைத் தவிர்க்க வேண்டும்?



உணவு உண்டு ஒரு மணி நேரம் வரை ப்ரோனிங் செய்யாதீர்கள்.



தாயாகப்போகும் பெண்கள்.



தன் முதுகெலும்பு, முழங்கால் அல்லது இடுப்பில் ஏதாவது எலும்பு முறிவு ஏற்பட்டிருப்பவர்கள்.



தீவிர இதய நோயாளிகள்

பொறுப்பு துறப்பு: இந்த ஆவணத்தில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள செய்திகள் வெறும் தகவல்கள் மட்டுமே. இது தொழில்நுட்பமான மருத்துவ ஆலோசனைக்கோ, நோயறிதலுக்கோ அல்லது சிகிச்சைக்கோ மாற்று அல்ல. எப்போதும் உங்கள் மருத்துவரின் ஆலோசனையையோ அல்லது தகுதி பெற்ற ஆரோக்கிய பராமரிப்பு அளிப்பவரையோ நாடுங்கள். தொழில்நுட்பமான மருத்துவ ஆலோசனையை அலட்சியப்படுத்தவோ அல்லது அதைப்பெறுவதில் தாமதம் செய்யவோ கூடாது. இங்கே கொடுக்கப்பட்டுள்ள எந்தத் தகவலுக்கும் 'விஷன் அன்லிமிட்டெட்' பொறுப்பில்லை.